رجيم رمضان بدون حرمان اخسر ٢٠ كيلو (رجيم سهل وسريع ومحسوب السعرات(

المقدمة

أهلاً ومرحباً بكم زوار موقعنا الكرام

لا شك أن الكثير منكم قد دخل متأملا أن يخفف من وزنه خلال شهر رمضان المبارك بإذنه تعالى

بطريقة سهلة وسريعة ومن دون حرمان

واليوم سنطرح لكم رجيم غندور شو لصاحبه الدكتور محمد الغندور

رجيم سهل وسريع ، بدون حرمان ، محسوب السعرات ، وينزل بالوزن من ١٣ الى ٢٠ كيلو حسب بنية الجسم ووزنه

فإذا كان وزنك فوق ال١٠٠ كيلو سوف تخسر اكثر من ٢٠ كيلو بالالتزام التام (ان شاء الله(

واذا كان الوزن أقل من ٨٠ كيلو سوف يكون خسارة الوزن اقل من ٢٠ كيلو ونعود ونكرر بسبب بنية الجسم.

وملاحظة جدا جدا جدا مهمة:

التوقيت جدا مهم في الرجيم (والمقصود به موعد الوجبات(

وهي مقسمة على ٥ وجبات وموزعة كالآتي:

_الوجبة الأولى : عند أذان المغرب وسوف تكون وجبة ثابتة في جميع أيام رمضان

_الوجبة الثانية : بعد صلاة المغرب (الوجبة الرئيسية(

_الوجبة الثالثة : الساعة العاشرة مساءا وفي الغالب تكون سناك

_الوجبة الرابعة : الساعة الثانية عشر بعد منتصف الليل

_الوجبة الخامسة : السحور ويتراوح موعدها ما بين الثانية والنصف والثالثة.

تفاصيل رجيم رمضان بدون حرمان لأول ٧ أيام من الشهر الفضيل

اليوم الأول والثالث من رجيم رمضان بدون حرمان:

الوجبة الأول :عند أذان المغرب وتكون ثابتة في جميع الأيام وهي عبارة عن

١. 3 حبات من التمر

٢. عبوة من الماء معتدلة (كأسان(

٣. طبق من الشوربة لا تحتوي على البروتين

وأمثلتها كثيرة مثل (شوربة الخضار،شوربة الشوفان،شوربة لسان العصفور(...

القيم الغذائية لهذه الوجبة:

- **كل حبة تمر تحتوي على ١٥ سعرة حرارية**

وفوائد التمر في رجيم رمضان السريع كثيرة وأهمها

١. سنة عن الرسول ﷺ

٢. قليل السعرات الحرارية

٣. سريع الامتصاص (فبعد يوم طويل من الصيام يكون الجسم منهكا ومتعب ويحتاج الى الطاقة بسرعة ،والتمر افضل غذاء للطاقة وامتصاصه سريع(

- **الماء لا يحتوي على سعرات حرارية واذا احتوى يكون اقل من ٥ سعرات حرارية**
- **الشوربة : الطبق الصغير يحتوي من ١٣٠ الى ١٥٠ سعرة حرارية.**

الوجبة الثانية:

بعد صلاة المغرب وهي عبارة عن:

- صدر دجاج ويفضل أن يكون مشوياً
- 15 عشر شوكة من الأرز
- سلطة الخضار (مضاف اليها الخل والليمون(

الوجبة الثالثة:

تكون الساعة العاشرة مساءا

وهي عبارة عن قطعتين من السمبوسك ويفضل ان تكون مشوية.

فقيمتها الغذائية تتراوح للقطعة الواحدة من ١٠٠ الى ١٢٠ سعرة حرارية.

الوجبة الرابعة:

الساعة الثانية عشر مساءا

وهي عبارة عن كأس من القرفة مضاف اليه الليمون.

وطريقتها **هنا**

الوجبة الخامسة:

السحور :ويكون عبارة عن طبق من الشوفان.

)الى الآن اعتقد أن رجيم رمضان بدون حرمان لا يحرمكم من شيء(

بالنسبة لليوم الثاني والرابع من رجيم رمضان بدون حرمان:

الوجبة الأولى المعتادة :

تمر + ماء+ طبق شوربة.

الوجبة الثانية:

- **ستيك لحمة أو برغر أو (طبق من احد أنواع البقوليات.(**
- **مع ١٣ شوكة من الباستا (المعكرونة) ويمكن استبدالها ب١٣ شوكة من الأرز.**
- **طبق من الخس.**

الوجبة الثالثة: السناك

عبارة عن ٣ لقيمات ويفضل إضافة العسل بدل الشيرة او القطر عليها

فقيمتها الغذائية لكل حبة تتراوح ما بين ال٥٠ الى ال٧٠ سعرة حرارية

وذلك حسب حجم اللقيمة الواحدة.

الوجبة الرابعة : السناك

فنجان من القهوة مع ٣ تمرات

الوجبة الخامسة:

السحور :

وهو عبارة عن طبق من التونة يؤكل بالشوكة

مع طبق من الخس.

أما اليوم الخامس والسادس من رجيم رمضان بدون حرمان كالآتي:

الوجبة الأولى:

3حبات من التمر + كأس من الماء + طبق من الشوربة

الوجبة الثانية:

عشر أصابع من البطاطس + سلطة + صدر دجاج + نصف رغيف من خبز البر.

ملاحظة : للأشخاص اللذين يعانون من الغدة الدرقية يفضل عدم تناول النشويات واستبدالها بالبروتين.

الوجبة الثالثة :السناك

قطعتان من القطايف

ويفضل ممارسة الرياضة بعدها بسبب القيمة الغذائية العالية التي تحتويها

فكل قطعة من القطائف تحوي على ٢٠٠ سعرة حرارية.

ملاحظة جدا مهمة:

من كانت أوزانهم خفيفة لا ينصح بتناول القطايف حتى يكون هنالك نزول أكثر في الوزن في رجيم رمضان بدون حرمان.

الوجبة الرابعة : السناك

كأس من الزنجبيل المضاف اليه الليمون.

طريقتها **هنا**

الوجبة الخامسة : السحور

قطعتان من الجبنة مع قطعة واحدة من الحبحب أو البطيخ في حال توافره.

أما اليوم السابع من رجيم رمضان بدون حرمان:

الوجبة الأولى المعتادة :

تمر+ ماء+ شوربة.

الوجبة الثانية : الطبق الرئيسي

حبة سمك مشوية + طبق حمص (صغير) + طبق من السلطة.

الوجبة الثالثة : السناك

2حبة سمبوسة.

الوجبة الرابعة : السناك الثاني

كأس من الشاي الأخضر.

أو فنجان قهوة مع ٣ تمرات.

أو شريحة بسكويت مع شاي أخضر.

الوجبة الخامسة : السحور

3حبات من التمر مع اللبن.

والى هنا نكون قد انتهينا من اول أسبوع في رمضان من رجيم الغندور

)رجيم رمضان بدون حرمان سهل وسريع ويحتوي على جميع العناصر الغذائية(

وسوف نوافيكم بباقي الرجيم في الأيام القادمة ان شاء الله.

)وأخيرا وليس آخرا(

أهم النصائح للذين يريدون خسارة الوزن في رجيم رمضان بدون حرمان:

أولا : الأخذ بالأسباب ومن ثم الاتكال على الله.

ثانيا : لا تجمع بين لقمة القاضي والسمبوسك والقطايف والعصيرات (فهي مدمرة) يجب أكل كل واحدة في يوم منفصل عن الآخر.

ثالثا :استبدال العصائر والمنكهات الصناعية بالعصائير الطبيعة لتعزيز ورفع المناعة.

رابعا : الجلوس بجانب العصائر والاطباق لخدمة الأهل ، فالخدمة أثناء الطعام تقلل من الشعور من الجوع وتزيد من الشبع.

خامسا :وضع الخل والليمون على طبق السلطة

سادسا : التقليل قدر الإمكان من الملح والسكر.

سابعا :تجنب الحلويات الغير رمضانية في رمضان فسعراتها جداا عالية.

ثامنا : الاكثار من شرب الماء خلال الوجبات.

والى هنا أخوتي الكرام نختم معكم موضوع رجيم رمضان اخسر ٢٠ كيلو بلا حرمان

الى أن نلقاكم غدا بإذنه تعالى بموضوع جديد

سائلين المولى أن يوفقنا وإياكم الى ما هو خير وصلاح لنا ولكم.

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

اعداد المقال : فريق العملEYMA